

墨田区のお知らせ

NO.2186

2026年
(令和8年) 8/1

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容

2・3面・・・墨田区優秀技能者表彰等

3～6面・・・講座・教室・催し・募集

7面・・・すこやかライフ

8面・・・つながる すみだ人



ひと、つながる。

墨田区

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

墨田区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

発行：墨田区(広報広聴担当) ☎5608-1111代表 〒130-8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

<https://www.city.sumida.lg.jp/>パスポートの
いらない

旅に出よう

8月27日に「地球の歩き方」国内シリーズから、「地球の歩き方 墨田区」が発行されます。

本書には、長い歴史の中で生まれた伝統工芸や、人情あふれる下町文化、個性豊かな商店街まで、すみだの魅力を徹底的に掘り下げた、まち歩きがもっと楽しくなる情報が満載。いつもの景色が特別に見えてくる、「地元を旅する」ための決定版ガイドです。価格等の詳細は、株式会社地球の歩き方HPをご覧ください。

【問合せ】観光課観光担当 ☎5608-6500

発行記念イベント
大川こえて、江戸に染まろう!

9月2日(水)

午後6時～

江戸東京博物館

大ホール(横綱1-4-1)

「地球の歩き方 墨田区」の発行を記念し、様々なゲストを迎えて「すみだに今も残る江戸文化」をテーマにしたトークショーを開催します。また、地元学生によるオープニングコンサートも行われます。ぜひお越しください。申込方法等の詳細は区HPをご覧ください。

すみだの歩き方
江戸に染まる

「地球の歩き方 墨田区」の発行に併せて、すみだに残る江戸文化をテーマにしたまち歩きリーフレット「すみだの歩き方 江戸に染まる」を発行します。

江戸文化に関連したグルメや庭園など、様々な立ち

寄りスポットを紹介するモデルコースを掲載予定です。本紙は、上記トークショーで初披露した後に、観光課(区役所14階)、両国観光案内所(JR両国駅西口「-両国-江戸NOREN」1階)等で、順次無料で配布する予定です。

墨田区にお住まいの方も、そうでない方も、江戸に思いを馳せながら、新たな発見に出会うまち歩きを試みませんか。



SDGs(持続可能な開発目標)は、私たちがこの地球で暮らし続けていくために、2030年(令和12年)までに達成を目指す世界共通の17の目標です。1面に掲載する事業が目指す目標をアイコンでお知らせします。

11 住み続けられる
まちづくりを



ぜひ、ご推薦ください 墨田区優秀技能者表彰

区内の中小企業に勤め、優れた技能を持つ方を優秀技能者として表彰しています。今年度の優秀技能者を募集します。自薦・他薦は問いません。
【対象】次の全ての要件を満たす方▶区内の中小企業(事務所等が区内にある企業を含む)で、建設業、製造業、一般飲食業、理美容業等に就いている▶同一業種の技能者として、8年10月31日時点で25年以上従事している▶同一業種で優れた技能を持っており、ほかの従事者の模範となっている【選考方法】書類選考、面接*面接日は申込者に後日通知【申込み】電話で、9月7日までに産業振興課産業振興担当☎5608-6186へ



今年度で受け付けを終了します 生産性向上等支援補助金

区内中小企業の持続的な発展を後押しするため、LED照明器具導入に係る経費の一部を補助します。本事業は今年度で終了しますので、検討中の方は申請期限にご注意ください。詳細は区HPをご覧ください。
【対象経費】LED照明器具への交換に係る経費*新品のみ【補助率】5分の4【補助限度額】150万円【対象】区内中小企業【申込み】契約・工事等の前に、必要書類を直接、12月28日までに経営支援課経営支援担当(区役所14階)☎5608-6183へ



届出等が必要です 飲料用自動販売機の届出と 回収容器の設置

空き缶等の再利用を促進し、地域を清潔に保つため、飲料用自動販売機(以下、自販機)の管理者等には、区への届出と回収容器の設置が義務付けられています。設置自販機の届出が済んでいない場合や届出内容に変更がある場合は、必ず届けてください。届出後は、区が交付する右記の届出済証を自販機の見やすい位置に貼り付けてください。



【問合せ】すみだ清掃事務所分室☎3613-2229

毎月1日は 墨田区防災の日

8月1日の点検項目
まず確認
行動前の
正しい情報



毎月5日はすみだ環境の日

毎月環境の日に更新
エココラムを
ご覧ください！



8月のエコしぐさ
打ち水で 気温も気持ちも クールダウン



墨田区環境
キャラクター
「地球くん」

ビジネスに役立つ情報が満載！

すみだ産業情報ナビ

いますぐ検索！



すみだ産業情報ナビ



最高裁判決を踏まえた生活保護費等の追加給付 生活保護等廃止世帯向け受付相談窓口を開設します

必要書類等の相談や申出の受け付けをします。

【開設日時】9年3月31日(水)までの午前8時半～午後5時 *土・日曜日、祝休日、年末年始を除く
【ところ】区役所5階【対象】平成25年8月～令和8年3月に墨田区で生活保護費等を受給していた世帯【持ち物】本人確認書類【申込み】期間中、直接会場へ【問合せ】生活保護費等追加給付コールセンター☎6741-9595 *受け付けは月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時(祝休日、年末年始除く) *詳細は区HPを参照【担当課】生活福祉課



申請はお早めに 心身障害者福祉手当等

8月分からの心身障害者福祉手当・特別障害者手当・障害児福祉手当、11月分からの東京都重度心身障害者手当は、支給可否を判定する所得基準期間が7年1月～12月になります。詳細は各区HPをご覧ください(所得限度額の変更あり)。対象となる方は各手当の申請をお願いします。なお、特別養護老人ホーム等の施設に入所している方は受給できません。また、原則65歳以上の方は、心身障害者福祉手当と東京都重度心身障害者手当を新規に受給できません。

【問合せ】障害者福祉課
障害者給付係☎5608-6163



各手当



所得限度額



費用助成を開始します 麻しんの抗体検査と予防接種

【対象】区内在住で19歳以上の方 *過去2回の接種が完了している方は対象外 *詳細は区HPを参照【助成内容】▶抗体検査費用 *麻しんの抗体検査を受けたことがない方のみ▶MR(麻しん・風しん混合)の予防接種費用 *麻しんの抗体検査で抗体価が低いと判断された方のみ(抗体価の確認あり)【実施場所】区内実施医療機関【申込み】事前に保健予防課感染症係(横川5-7-4すみだ保健子育て総合センター2階)☎5608-6191へ



必ず受けましょう MR(麻しん・風しん混合) 予防接種

MR(麻しん・風しん混合)第2期の予防接種の対象者(幼稚園等の年長児に相当する子ども)で未接種の方へ、7月末に勧奨はがきを送付しました。免疫を確実なものにするには、2回目の接種が重要ですので、早めに接種しましょう。なお、期間内に接種できなかった場合も、無料で接種が受けられる制度があります。詳細は区HPをご覧ください。



【問合せ】保健予防課感染症係☎5608-6191



劣化したものは無料で交換できます 印鑑登録証(カード)

平成12年4月～20年9月に交付した印鑑登録証(カード)の中には、環境に配慮した生分解性プラスチックを使用しており、年数の経過等で劣化し、破損しやすくなっているものがあります。劣化したものは無料で交換しますので、窓口にお持ちください。

【受付窓口】窓口課(区役所1階)、各出張所【持ち物】劣化した印鑑登録証(カード)、登録している印鑑、顔写真付きの本人確認書類(マイナンバーカード等) *代理人が手続する場合は委任状が必要【問合せ】戸籍・住民票コールセンター☎5608-6912【担当課】窓口課



8月から自己負担限度額が変わりました 高額療養費制度

高額療養費制度は、同一の月に支払った保険診療の医療費が自己負担限度額を超えた場合に、超過額を支給する制度です。8月から自己負担限度額が変わりました。詳細は各区HPまたは▶国民健康保険制度＝「すみだ国保だより」(6月発行)▶後期高齢者医療制度＝「後期高齢者医療制度のしくみ」(7月に送付した「資格確認書・資格情報のお知らせ」に同封)をご覧ください。



国民健康
保険制度



後期高齢者
医療制度

【問合せ】▶国民健康保険制度＝国保年金課こくほ給付担当☎5608-2823▶後期高齢者医療制度＝国保年金課長寿医療(後期高齢者医療)資格・給付担当☎5608-6192



和室を学習室として開放します 曳舟文化センター

曳舟文化センター(京島1-38-11)の3階和室を、学習室として開放します。座席数は20席です。
【とき】8月5日(水)～27日(木)の毎週水・木曜日午前10時～午後8時【対象】小学生以上【費用】無料【申込み】期間中、直接会場へ【問合せ】曳舟文化センター☎3616-3951【担当課】文化芸術振興課



ご協力をお願いします 原爆の日・終戦の日の黙とう

原爆や第二次世界大戦で亡くなった方を追悼し、世界の恒久平和を願うため、1分間の黙とうにご協力ください。

【とき】▶広島原爆の日＝8月6日(木)午前8時15分▶長崎原爆の日＝8月9日(日)午前11時2分▶終戦の日＝8月15日(土)正午【問合せ】総務課庶務担当☎5608-1335



31日はサイクルの日 自転車のリユース・リサイクル と羽毛布団のリサイクル

家庭で不用になった、部品が欠けていないまだ乗れる自転車を回収し、海外へ届ける自転車リユース・リサイクル事業と、羽毛布団のリサイクル事業を実施します。なお、粗大ごみとしての回収ではありません。

【とき】8月31日(月)午前9時～午後2時 *正午～午後1時を除く【回収場所】すみだ清掃事務所(業平5-6-2)【回収品目(自転車)】乗車できる大人用自転車・子ども用自転車・電動アシスト自転車・マウンテンバイク・折り畳み式自転車 *パンクしているものも可 *キックバイク(ストライダー®等)は不可【回収品目(羽毛布団)】ダウン率50%以上のもの【対象】区内在住在勤の方 *事業者を除く【費用】無料【申込み】オンライン申請か電話で、8月24日までに、すみだ清掃事務所☎5819-2572へ



一人暮らしの体験の場を提供します
自立生活体験事業

精神障害のある方で、自分らしい暮らし方を探
す・目指す人を支援する「自立生活体験事業」を実
施しています。一人暮らしに向けた体験や気分転
換、休息など、様々な目的で利用できます。
【ところ】区内グループホーム内【対象】墨田区に住
民登録がある18歳以上で、精神科へ通院・入院し
ている方 *ほかにも要件あり【費用】▶1泊=250
円 *最長6泊7日 ▶日帰り=100円【相談・見
学の申込み】事業名・氏名・住所・電話番号を、電
話かEメールで、自立支援センターふるさと
☎5819-3254・✉info-gh@hurusatonokai.jp
へ *相談・見学後に利用申請(結果は別途通
知) *実施場所等の詳細は申込先へ【問合せ】
保健予防課保健予防係☎5608-6506

ご利用ください
東京リカレントナビ

「東京リカレントナビ」は、社会人のスキルアッ
プやキャリアチェンジ、高齢者の学び直
しにつながる記事や動画、講座情報を掲
載した都のウェブサイトです。
【費用】無料 *一部、有料講座あり【問合せ】都
総務局総務部企画計理課☎5388-2288【担当
課】地域活動推進課

より良い区報を目指して
8月25日まで
区報に関するアンケートに
ご協力ください！
回答はコチラから▶

ご利用ください
墨田区民営自転車駐車場運
営支援助成金制度

駅周辺で駐輪需要がある場所に民営駐輪場を
設置する土地所有者等に対して、設置費
と管理運営費の一部を助成します。詳
細は区HPをご覧ください。
【対象駅】各線両国駅・押上駅・曳舟駅・本所吾
妻橋駅・菊川駅・錦糸町駅【問合せ】土木管理課
交通安全担当☎5608-6203

義務教育を修了していない方へ
中学校卒業程度認定試験

文部科学省では、中学校卒業程度認定試験を実
施しています。合格者には高等学校の入学資格が

与えられます。
【とき】10月15日(木)【ところ】東京都教職員研修
センター(文京区本郷1-3-3)【対象】やむを得な
い理由で義務教育を修了していない方【科目】国
語、社会、数学、理科、外国語(英語)【申込み】願
書等を簡易書留で、8月21日(消印有効)までに
文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課認定
試験第二係(〒100-8959千代田区霞が関3-
2-2)へ *願書は都教育庁地域教育支援部義
務教育課小中学校担当(新宿区西新宿2-8-1
東京都庁第二本庁舎16階北側)で配布 *詳細
は文部科学省HPを参照【問合せ】▶学務課事務
担当☎5608-6303 ▶文部科学省総合教育政
策局生涯学習推進課認定試験第二係☎5253-
4111(内線2643・2024) ▶都教育
庁地域教育支援部義務教育課小中学
校担当☎5320-6752

区政情報番組
ウィークリー すみだ
8月の番組表



キャスター
大山美佳さん

毎日、午前9時、正午、午後4・8時から
地上デジタル11チャンネルで放送してい
ます(各15分間)。なお、放送終了後は
区HPで ご覧になれます。
【問合せ】広報広聴担当☎5608-6220

📺=特集 📡=歩いてみよう!すみだでオフタイム 🦒=サルゴリラのすみだ銭湯巡礼

放映日	午前9時	正午	午後4時	午後8時
8月2日(日)~8日(土)	📡横川エリア(再放送)			
8月9日(日)~15日(土)	📺すみだマイスター 「花かんざし 宮あき子氏」	📡横川エリア(再放 送)	📺すみだマイスター 「花かんざし 宮あき子氏」	📡横川エリア(再放 送)
8月16日(日)~22日(土)	📡千歳エリア			
8月23日(日)~29日(土)	📡千歳エリア	📺すみだマイスター 「花かんざし 宮あき子氏」	📡千歳エリア	📺すみだマイスター 「花かんざし 宮あき子氏」
8月30日(日)~9月5日(土)	🦒さくら湯			

*内容が一部変更になる場合あり *ケーブルテレビへの加入・問合せは、J:COMカスタマーセンター☎0120-999-000へ

講座・教室・催し

📖=内容 📁=種別 📍=対象 📅=定員 📄=費用・入場料 📱=持ち物 📝=申込み 📞=問合せ 📧=担当課

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
暮らし	VOCALボイトレ“魅力的な歌い手へ”	8月2・16・23日いずれも日曜日午前10時~11時40分	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	📖課題曲(Lemon)の歌唱力向上に取り組む 📅各先着30人 📄各1200円 *別途楽譜代が必要 📝事前にオンライン申請か、直接または電話で、すみだ生涯学習センター事業課☎5247-2010へ *動きやすい服装で参加 *途中参加も可 📧地域活動推進課
	“4月から会場を変更しました”マンション管理士による無料相談会	8月8日(土)午後1時~4時 *相談時間は30分以内 *毎月第2土曜日に開催	東京都マンション管理士会墨田支部(石原2-26-7)	📖管理組合の運営や大規模修繕工事、管理規約の改定などマンションの維持管理に関する相談 📍区内分譲マンションの区分所有者等 📝オンライン申請か電話で、8月7日正午までに住宅課計画担当☎5608-6215へ
	千葉工業大学公開講座「まもなく打ち上げ!火星衛星探査計画“MMX”トークライブ」	8月22日(土)午後2時~3時半	千葉工業大学東京スカイツリータウン®キャンパス(押上1-1-2東京ソラマチ®8階イーストヤード12番地)	📅先着80人 📄無料 📝事前にオンライン申請 📞▶千葉工業大学惑星探査研究センター✉koukaikouza@perc.it-chiba.ac.jp ▶行政経営担当☎5608-6230
	すみなか講座「大人のための触れるだけで安心が伝わるハンドケアセラピー」	8月29日(土)午前10時半~11時半	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	📖ハンドケアセラピーの体験 📅先着30人 📄無料 📱バスタオル *大きいタオルも可 📝8月1日午前9時からオンライン申請か電話で、すみだ共生社会推進センター☎5608-1771へ
健康・福祉	ふれあい半額入浴デー	8月11日、9月21・23日、10月12日、11月3・23日いずれも祝日 *各公衆浴場の営業時間中	区内の公衆浴場 *詳細は区HPを参照	📍にここに入浴証をお持ちの方と、一緒に入場する家族 📄通常の入浴料金の半額 📝当日直接会場へ 📞高齢者福祉課支援係☎5608-6168
	オレンジカフェすみだ	8月12日(水)・20日(木)午後2時~3時半	▶12日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶20日=本所地域プラザ(本所1-13-4)	📖認知症に関する情報交換や悩みなどの共有、交流 *個別相談もあり 📍認知症の方、認知症への不安がある方やその家族、ボランティア等 📄無料 📝当日直接会場へ 📞▶12日=八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541 ▶20日=同愛高齢者支援総合センター☎3624-6541 📧高齢者福祉課
	「すみだハート・ライン21事業」「ミニサポート事業」有償ボランティア募集説明会	8月24日(月)午後2時~3時半	すみだボランティアセンター分館(緑4-4-12メゾンベール錦糸町1階)	📍家事援助などの活動(有償ボランティア)に関心がある18歳以上の方 📄無料 📝事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室☎5638-0511へ *有償ボランティアの登録方法の詳細は申込先へ
	“カフェ形式で参加者と交流する”ぶんか・みかんの会(認知症の人と家族の会)	8月25日(火)午前10時~11時	ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階)	📍認知症の方とその家族、認知症の方の介護経験者、認知症に関心がある方 📅先着10人 📄無料 📝事前に、ぶんか高齢者支援総合センター☎3617-6511へ 📧高齢者福祉課
	“参加者同士の交流、情報交換”第3回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	8月26日(水)午後1時半~3時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	📍認知症の方を介護している方やその家族、介護サービス事業に従事している方 📅先着10人 📄無料 📝事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内)☎5630-6541へ 📧高齢者福祉課

☎=電話 FAX=ファクス ✉=Eメール HP=ホームページ

お知らせ 区役所1・2階の受付時間は、月~金曜日9~16時半(第1・3水曜日19時まで)、第2日曜日9~16時半です【問合せ】窓口課庶務係☎5608-6100

講座・教室・催し

内＝内容 種＝種別 対＝対象 定＝定員 費＝費用・入場料 持＝持ち物 申＝申込み 問＝問合せ 担＝担当課



区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
健康・福祉	“生成AIや東京アプリ等の使い方を学ぶ”スマートフォン教室(ステップアップコース)	8月27日(木)▶午前の部＝午前9時半～午後0時半 ▶午後の部＝午後1時半～4時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対 60歳以上の方 定 各20人(抽選) 費 無料 持 スマートフォン *希望者には貸出し可 申 電話で、8月20日までにスマートフォン普及啓発事業事務局 ☎6316-3169へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日を除く) *抽選結果は8月24日までに電話で通知 担 高齢者福祉課
	認知症普及啓発講座「認知症の人への対応と共生社会」	9月1日(火)午後2時～3時半	ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5文花一丁目アパート5号棟1階)	内 認知症の進行段階別の対応方法を学ぶ 対 認知症の症状や認知症の方への支援等を学びたい方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、ぶんか高齢者支援総合センター ☎3617-6511へ 担 高齢者福祉課
	“認知症に関する知識を学ぶ”認知症サポーター養成講座	9月2日(水)・29日(火)午前10時～11時半	▶2日=いきいきプラザ(文花1-32-2) ▶29日=立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	対 区内在住在勤の方 定 ▶2日=先着20人 ▶29日=先着15人 費 無料 申 事前に、ぶんか高齢者みまもり相談室(文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階) ☎3614-6511へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日を除く) 担 高齢者福祉課
	身体障害者向け「七宝焼講座」(全3回)	9月2・9・16日のいずれも水曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で身体に障害のある方 定 10人(抽選) 費 2000円 申 講座名、氏名、住所、電話番号、ファクス番号、手話通訳・ヒアリング(磁気)ループの希望(必要な方のみ)を直接か電話、ファクスで、8月7日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	認知症健康教室「認知症になっても安心して暮らせる町づくり」(全2回)【講師】主任ケアマネジャー、訪問診療医ほか	▶第1回=9月2日(水) ▶第2回=9月29日(火) *時間はいずれも午後2時～3時半		【テーマ】▶第1回=忘れても自分らしく！ケアマネジャーと学ぶ介護保険 ▶第2回=家で医療や看護が受けられる？“訪問診療や訪問看護ができること” 対 区内在住在勤の方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、こうめ高齢者支援総合センター(すみだ福祉保健センター内) ☎3625-6541へ 担 高齢者福祉課
	裸足で踊ろう！高齢者向け「はじめてのフラダンス教室」(全4回)	9月4日～25日の毎週金曜日午後1時半～3時半		対 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されておらず、全日程参加できる方 定 15人(抽選) 費 無料 申 8月10日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ *当選者にはがきを送付
	障がい者水泳教室(各全3回)	9月13・20・27日のいずれも日曜日▶午前9時～9時50分 ▶午前10時～10時50分	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 区内在住在勤在学中で、愛の手帳(療育手帳)か精神障害者保健福祉手帳、身体障害者手帳をお持ちの方 *着替え、トイレの介助が必要な場合は介助者の同伴が必要 定 各先着10人 費 無料 持 記名済みの水着・水泳帽・タオル 申 8月1日午前10時から教室名、氏名、住所、年齢、性別、電話番号、手帳の種類・番号・障害等級、介助者の有無を直接か電話、ファクスで、両国屋内プール ☎5610-0050・FAX5610-0054へ 担 スポーツ振興課
	“高齢者の健康づくりと社会参加を支えるために”墨田区介護予防リーダー養成講座(全7回)	▶事前説明会=9月14日(月)午前10時～正午 ▶講座=9月28日～10月26日の月曜日午前10時～午後4時 *10月12日を除く ▶フォローアップ教室=11月2日(月)・9日(月)午後2時～4時	ルネサンス両国(両国2-10-14)	内 運動、脳トレ等の介護予防の基礎と実践プログラムを習得する 対 区内在住で、受講後、区の介護予防教室(主に月曜日～金曜日に開催)や地域の介護予防自主グループで体操指導等ができる方 定 15人(抽選) 費 無料 申 オンライン申請か、氏名・住所・年齢・電話番号・ファクス番号を直接または電話、ファクスで、9月1日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178・FAX5608-6404へ
	いきいきプラザ「健康体操」(全16コース)	10月2日(金)～9年3月26日(金) *各コース1時間 *いずれも休館日を除く	いきいきプラザ(文花1-32-2)	対 区内在住の65歳以上で、全日程参加できる方 定 各10人(抽選) 費 無料 持 ▶Q-ren体操=タオル、飲物 ▶その他=滑り止め付きの靴下、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 希望のクラス(第2希望まで)・氏名(ふりがな)・住所・年齢・性別・電話番号・登録番号(未登録の方は「未登録」と記入)を往復はがきで、8月17日(必着)までに、いきいきプラザ(〒131-0044文花1-32-2) ☎3618-0961へ *申込みは1人1通 *インクが消えるボールペンで記載されたものや記入に不備がある場合は不受理 *抽選結果は9月7日までに通知 担 高齢者福祉課
	▶さわやか体操(中・上級)	第1・3金曜日▶中級=午前9時半～ ▶上級=午前10時45分～		
	▶のびのび体操(椅子)	第1・3金曜日午後2時半～		
	▶のびのび体操(立位とマット)	第1・3金曜日午後3時45分～		
	▶Q-ren体操(初級・マット)	第1・3火曜日▶午前9時半～ ▶午前10時45分～		
	▶よいしょ体操(中・上級)	第1・3火曜日▶中級=午後2時半～ ▶上級=午後3時45分～		
	▶元気体操(中級)	第2・4金曜日▶午前9時半～ ▶午後2時半～		
	▶元気体操(上級)	第2・4金曜日▶午前10時45分～ ▶午後3時45分～		
	▶ストレッチ体操(椅子)	第2・4火曜日▶午前9時半～ ▶午後2時半～		
	▶ストレッチ体操(立位)	第2・4火曜日▶午前10時45分～ ▶午後3時45分～		
	いきいきプラザ「健康麻雀教室・初心者向けクラス」(全6クラス)	10月5日(月)～9年3月24日(水) *各クラス2時間		
	▶A1クラス	第1・3月曜日午前10時～		対 区内在住の65歳以上で、全日程参加できる麻雀初心者 定 各16人(抽選) 費 無料 持 蓋付きの飲物 申 希望のクラス(第1希望のみ)・氏名(ふりがな)・住所・年齢・性別・電話番号・登録番号(未登録の方は「未登録」と記入)を往復はがきで、8月17日(必着)までに、いきいきプラザ(〒131-0044文花1-32-2) ☎3618-0961へ *申込みは1人1通 *インクが消えるボールペンで記載されたものや記入に不備がある場合は不受理 *抽選結果は9月7日までに通知 *当選者は9月24日までに申込先で受講案内の受け取りが必要 担 高齢者福祉課
	▶A2クラス	第1・3月曜日午後1時～		
	▶B1クラス	第2・4月曜日午前10時～		
	▶B2クラス	第2・4月曜日午後1時～		
	▶C1クラス	第2・4水曜日午前10時～		
	▶C2クラス	第2・4水曜日午後1時～		

講座・教室・催し

内＝内容 種＝種別 対＝対象 定＝定員 費＝費用・入場料 持＝持ち物 申＝申込み 問＝問合せ 担＝担当課



区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
子育て・教育	コース型教室「ヒップホップダンスA・B」の1回体験	8月6日～9月24日の毎週木曜日▶A=午後4時半～5時半▶B=午後5時45分～6時45分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対小・中学生 定各先着15人 費各1200円 *2回目以降は残り回数×1200円 持室内用の運動靴、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申事前にスポーツプラザ梅若☎5630-8880へ *詳細は申込先HPを参照 担スポーツ振興課
	夏休み親子点字教室	8月9日(日)午後3時～4時半 *開場は午後2時45分	八広図書館(八広5-10-1-104)	内点字入りの名前カードを作る 対小学生とその保護者 定先着5組 費無料 申事前に八広図書館☎3616-0846へ *詳細は墨田区立図書館HPを参照
	林家あんこ 子ども落語教室	8月11日(祝)午後2時～2時45分 *開場は午後1時45分		対小学校1年生～4年生とその保護者 定先着10組 費無料 申事前にオンライン申請か、直接または電話で、八広図書館☎3616-0846へ
	子育て講座「はじめての英語おはなし会」	8月21日(金)午前11時～11時半	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内英語絵本の読み聞かせ、歌、手遊び等 対区内在住の未就学児とその保護者 費無料 申当日直接会場へ 問子育て支援総合センター子育て事業担当☎3622-1150
	“都の里親制度の説明・相談”里親って?「里親制度説明会」 東京都里親制度 普及啓発キャラクター「さとべん・ファミリー」	▶会場=8月22日(土)午後2時～3時▶オンライン=9月15日(火)、10月20日(火)午後5時～6時	▶会場=森下文化センター(江東区森下3-12-17)▶オンライン=オンライン会議システム「Zoom」を使用	対墨田区・江東区在住の方 定各先着10組 費無料 申事前にオンライン申請か電話で、江東児童相談所フォスタリング機関☎3640-5432へ *受け付けは各開催日の前日まで *電話での受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日を除く) 問子育て支援総合センター子ども・家庭支援連携担当☎5608-1582
	一哲和菓子道場(夏休み特別企画)	8月23日(日)▶第1部=午後1時～2時半▶第2部=午後3時～4時半	梅若橋コミュニティ会館(堤通2-9-1) 	対小学生～高校生 *小学生は保護者の同伴が必要(参加も可) 定各先着30人 費各500円(材料費) 持エプロン、三角巾(バンダナも可)、手拭きタオル 申事前に費用を持って直接、梅若橋コミュニティ会館☎3616-1101へ *受け付けは8月19日までの午前9時～午後5時 *詳細は申込先HPを参照 担地域活動推進課
	第19回夏休み すみなかキッズプログラム“子どもから大人まで楽しめるクラシックコンサート”	8月24日(月)午後2時～ *開場は午後1時半	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	内新日本フィルハーモニー交響楽団員を中心とした弦楽四重奏 対小学生以下とその保護者 定先着100人 費無料 申事前にオンライン申請(左記コード)か電話で、すみだ共生社会推進センター☎5608-1771へ
仕事・産業	墨フィーでクッキングキャンプ“夏の陣”	8月25日(火)午後2時～26日(水)午後3時 *1泊2日	フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)(堤通2-11-1)	内料理やレクリエーションを行う 対小・中学生 定先着42人 費8000円 申事前にオンライン申請 問フクシ・エンタープライズ墨田フィールド☎3611-9070 *詳細は問合せ先HPを参照 担スポーツ振興課
	すみサポビジネスセミナー		すみだビジネスサポートセンター(区役所1階)	対区内中小企業の経営者・従業員、区内で創業を希望する方 定各先着5人 費無料 持筆記用具 申事前にオンライン申請か、催し名、事業所の名称・所在地、参加者の氏名・電話番号・EメールアドレスをEメールで、すみだビジネスサポートセンター☎5608-6360・✉info@sumisapo.jpへ *電話での問合せは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 問経営支援課
	▶PL法の基礎知識と製品強度のお話	8月28日(金)午後2時～3時半		
	▶簿記がわからなくても大丈夫!利益はどう作るかを学ぶ財務講座	9月3日(木)午後2時～4時		
	▶ゼロから学べる三次元測定機“測定の基礎と3Dデータ化の流れ”	9月8日(火)午後2時～4時		
	女性しごと応援キャラバンinすみだ 自分に合う求人の探し方	9月3日(木)▶セミナー=午前10時～正午▶個別相談会=午後0時15分～1時20分 *1人30分	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	内企業が求める人物像と自分の強みの接点を考え、自分に適した仕事を見付けるコツを学ぶ 対就職を希望する女性 定▶セミナー=先着50人▶個別相談会=先着12人 費無料 申8月4日午前9時からオンライン申請か電話で、女性しごと応援キャラバン運営事務局☎4550-0973へ *事前申込みによる生後6か月以上の未就学児の一時保育あり(定員制/受け付けは8月27日まで) *希望者にはキャリアコンサルタントによる個別相談会を実施 問すみだ共生社会推進センター☎5608-1771
	“デザインの考え方を学ぶ”社会人向け講座「すみだ・千葉大学driデザインスクール」(全8回)	9月4日～12月11日の隔週金曜日午後6時半～8時半	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	対次の全ての要件に該当する方▶原則全日程参加できる▶企業・団体等に勤務している▶地域の課題発見や資源活用に興味があり、デザインの知識習得・実践に意欲がある 定20人(選考) 費無料 申8月16日までにオンライン申請 問行政経営担当☎5608-6230
文化・スポーツ	“泳ぎのお悩み、解決しませんか?”プールプライベートレッスン	9年3月31日(水)まで *実施時間・内容は申込時に調整	両国屋内プール(横網1-8-1)	対小学生以上 費▶1人=3800円(30分)▶2人=5800円(45分) *いずれも別途、施設使用料が必要 持水着、水泳帽、ゴーグル、タオル 申事前に電話で、両国屋内プール☎5610-0050へ 担スポーツ振興課
	健康体力づくり教室「ゆるやかヨガ」「健美操」(各全8回)	8月5日～9月30日の水曜日▶ゆるやかヨガ=午前9時45分～10時45分▶健美操=午前11時～正午 *いずれも9月23日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内▶ゆるやかヨガ=呼吸に合わせて体全体をほぐす▶健美操=ゆったりした動作で呼吸を整える 対18歳以上の方 定各先着80人 費各2800円 持靴下(健美操のみ/お持ちの方は5本指のもの)、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申事前に直接、スポーツプラザ梅若☎5630-8880へ *詳細は申込先HPを参照 担スポーツ振興課
	フィールドナイトヨガ	8月20日(木)・27日(木)午後7時半～8時15分	フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)(堤通2-11-1)	内人工芝の上で、運動が苦手でもできるヨガを行い、心と体を整える 対足や腰、膝に疾患がなく、有酸素運動ができる中学生以上 *中学生は保護者の同伴が必要 費各500円 持ヨガマット(26人まで貸出し可)、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申当日直接会場へ *雨天時は屋内で実施(各先着10人) 問フクシ・エンタープライズ墨田フィールド☎3611-9070 *詳細は問合せ先HPを参照 担スポーツ振興課

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝Eメール HP＝ホームページ

お知らせ 虐待を受けていると思われる子どもに関する相談を24時間受け付けます。 児童相談所全国共通ダイヤル☎189 いちはやく

講座・教室・催し

内＝内容 種＝種別 対＝対象 定＝定員 費＝費用・入場料 持＝持ち物 申＝申込み 問＝問合せ 担＝担当課



区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
文化・スポーツ	区民スポーツ祭「バレーボール大会」 	8月30日、9月27日、10月11日いずれも日曜日午前9時～午後9時	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	種 男女別6・9人制、家庭婦人、混合6人制、中学生6人制 対 区内在住・在勤・在学の方で構成するチーム 費 1チーム各7000円 *混合6人制は1チーム3000円 *8月18日(火)午後7時から東京東信用金庫両国本部10階会議室(両国4-35-9)で実施する代表者会議で支払い 申 8月13日までにスポーツ振興課スポーツ振興担当(区役所14階) ☎5608-6312へ *代表者会議への出席をもって正式申込み
	“参加者同士でチームを作って、競う!”墨フィー秋の大運動会	9月26日(土)午前11時～午後3時	フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)(堤通2-11-1)	対 有酸素運動ができる、高校生～60歳の方 *高校生は保護者による申込みが必要 費 500円 申 事前にオンライン申請 *2・3人での申込みは同チーム確定 問 フクシ・エンタープライズ墨田フィールド ☎3611-9070 *詳細は問合せ先HPを参照 担 スポーツ振興課 
	区民スポーツ祭「バトン・チア大会」 	9月27日(日)午前10時45分～正午 *受け付けは午前10時半～	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	種 団体ポンポン(小学生の部、中学・高校生の部)、団体バトン(小学生の部、中学・高校生の部) 対 区内在住・在学の方で構成する15人以内のチーム 費 1チーム各3000円 申 種別、代表者の氏名・住所・電話番号・Eメールアドレス、チームの名称・人数をEメールで、8月7日～14日に墨田区バトン・チア連盟 ☐baton.sumida@gmail.comへ 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312
イベント	令和8年隅田川とうろう流し(墨田区側) 	8月15日(土)▶式典=午後6時15分～▶とうろう流し=午後6時半～8時15分 *雨天決行 *荒天時は8月16日(日)に延期	区役所前うるおい広場、隅田川親水テラス(吾妻橋1-23地先)	費 / 申 ▶とうろう事前販売(オンライン)=1基1700円 *別途送料(5基まで420円)が必要 / オンライン申請 ▶とうろう事前販売(窓口)=1基1700円 / 直接、両国観光案内所(JR両国駅西口「-両国-江戸NOREN」1階 / 午前10時～午後7時)、コネクトすみだ[まち処](向島1-23-9東京ミズマチ®イーストゾーンE03 / 火曜日を除く午前10時半～午後6時)、墨田区観光協会(東向島2-8-5 / 祝休日を除く月曜日～金曜日の午前10時～午後5時)へ ▶とうろう当日販売=1基2000円 / 当日午後3時から直接、区役所前うるおい広場へ ▶観覧=無料 / 当日直接会場へ 問 墨田区観光協会 ☎6657-5160 担 観光課 
	大学のあるまちの夏まつり2026	8月22日(土)午後5時～8時半	キャンパスコモン(文花1-19・あずま百樹園内)周辺	内 区内の各大学等と地域との連携による模擬店やステージなど 費 無料 申 当日直接会場へ 問 行政経営担当 ☎5608-6230 *詳細はUDCすみだHPを参照 
	川を歩こう(旧中川コース / 荒川ロックゲート～亀戸中央公園)	10月10日(土)午前9時半～午後0時半 *雨天時は中止の場合あり	【集合場所】都営新宿線東大島駅小松川口 	定 50人(抽選) 費 無料 申 オンライン申請(左記コード)か、催し名、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢、代表者の住所・電話番号・Eメールアドレス(お持ちの方のみ)を往復はがきで、9月4日(消印有効)までに〒163-8001都建設局河川部計画課環境計画担当 ☎5320-5425へ *はがき1通につき5人まで申込み可 *詳細は都HPを参照 担 都市整備課

募集

内＝内容 種＝種別 対＝対象 定＝定員 選＝選考方法 費＝費用 持＝持ち物 申＝申込み 問＝問合せ 担＝担当課



区分	名称	内容・対象等	申込み・問合せ等
暮らし	都営住宅(ポイント方式と抽選方式)入居者の募集	【募集住宅】▶ポイント方式=家族向け▶抽選方式=単身者向け、車いす使用者向け、シルバーピア *居室内で病死等があった住宅を含む【募集案内と申込書の配布期間 / 場所】8月3日(月)～12日(水) *土・日曜日、祝休日を除く / 住宅課(区役所9階)、総合案内(区役所1階)、各出張所、すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4) *東京都住宅供給公社HP(右記コード)からも出力可	申 オンライン申請か、申込書を郵送で、8月18日(ポイント方式の郵送は午後6時必着)までに▶ポイント方式=問合せ先へ▶抽選方式=渋谷郵便局へ 問 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎3498-8894 *詳細は募集案内を参照 担 住宅課 
	「動物たちの写真展」の写真募集 	内 動物愛護週間に合わせて9月14日(月)～25日(金)に、すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)で開催する写真展での展示写真の募集 *開催期間中、区HPで展示写真の人気投票を実施【応募写真の条件】四つ切り(254mm×305mm)程度の写真か電子データ(3MB以下、JPEG形式)で合成等加工をしていないもの	申 詳細は問い合わせるか、区HPを参照【申込期限】8月31日(必着) *写真は原則1人1点まで(返却不可) *写真は区の事業や広報活動等に使用する場合あり *営利目的の応募は不可 問 生活衛生課生活環境係 ☎5608-6939 
子育て	楽器の寄附募集“眠っている楽器ですみだっ子にエールを!”「すみだっ子共奏プロジェクト」	内 区立小・中学校の吹奏楽部等で使用する楽器の寄附の募集 *詳細は区HPの募集要項を参照 対 原則、区内在住・在勤・在学の方 	申 事前に募集要項を確認のうえ、電話で、学務課事務担当 ☎5608-6303へ *後日、寄附する楽器と本人確認書類を持参 *楽器は預かり査定後、受入結果を通知
スポーツ・文化	“すみだ五彩の芸術祭でアーティスト集団「ブロック塀ハンマー解体協会」が塀を解体!”解体したいブロック塀の募集 	【実施期間】9月4日(金)～12月20日(日) 対 地震の際に倒壊の危険があるブロック塀 *解体後のコンクリート破片の分別作業、袋詰めまで実施(処分費用は自己負担)	選 塀の所在地や状況等により選考 申 氏名・電話番号・塀の所在地をEメールで、墨田区文化振興財団 ☎5608-5446・☐sumiyume@sumida-bunka.jpへ *電話での問合せは月曜日～金曜日の午後1時～4時 担 文化芸術振興課
区政その他	令和8年度行政評価に対する意見の募集	内 令和7年度に実施した施策・事務事業の行政評価結果に対する意見の募集 対 区内在住・在勤・在学の方	申 9月1日までにオンライン申請 問 行政経営担当 ☎5608-6230 
	特定個人情報保護評価書(全項目評価書)(修正案)のパブリックコメント(意見募集)(住民基本台帳に関する事務)	【閲覧期間】8月31日(月)まで【閲覧場所】▶住民基本台帳=窓口課(区役所1階)▶地方税=税務課(区役所2階) *各区HPでも閲覧可	申 ご意見(A4判1枚程度で書式自由)・氏名(団体名)・住所(所在地)・電話番号を直接か郵送、ファクス、Eメールで、9月1日(必着)までに▶住民基本台帳=〒130-8640窓口課庶務係(区役所1階) ☎5608-6101・FAX5608-6401・☐madoguchi@city.sumida.lg.jpへ▶地方税=〒130-8640税務課税務係(区役所2階) ☎5608-6134・FAX5608-6402・☐zeimu@city.sumida.lg.jpへ
	特定個人情報保護評価書(全項目評価書)(修正案)のパブリックコメント(意見募集)(地方税)		



すこやかライフ



区HP
(健康・福祉のページ)

健康診査・がん検診等

*対象はいずれも令和8年度(4月1日～9年3月31日)中に誕生日を迎え、対象年齢になる方
*胃がん検診(胃内視鏡検査)・子宮頸がん検診・乳がん検診は2か年度に各1回(その他は1か年度内に各1回)のみ受診可

検診名	とき	ところ	内容・対象・定員・費用	申込み
骨密度測定会	9月25日(金)午前9時～11時の指定時間	すみだ保健子育て総合センター	【内容】 超音波検査 【対象】 区内在住で30歳～70歳の女性 【定員】 先着80人 【費用】 無料 *骨粗しょう症で治療中・経過観察中の方は受診不可	事前にオンライン申請か電話で、すみだけんしんダイヤル ☎ 5608 - 1599 へ *骨密度測定会はオンライン申請のみ *受け付けは ▶骨密度測定会=8月3日～9月4日 ▶若年区民健康診査=11月13日まで ▶各がん検診(前立腺がんを除く)=9年2月5日まで ▶前立腺がん検診=10月9日まで ▶胃がんリスク検査=11月6日まで
若年区民健康診査(16歳～39歳の方の健康診査)	11月30日(月)まで	区内実施医療機関	【内容】 身体・血圧測定、胸部エックス線・尿・血液検査等 【対象】 区内在住で16歳～39歳の方 *勤務先・学校等で受ける機会がある方は受診不可 【費用】 500円 *生活保護受給者等は無料	
胃がん検診(胃部エックス線検査・医療機関実施分)	9年2月28日(日)までの実施医療機関診療日		【内容】 バリウムによる胃部エックス線検査 【対象】 区内在住で40歳以上の方 【費用】 無料	
胃がん検診(胃内視鏡検査・医療機関実施分)			【内容】 胃内視鏡検査(胃カメラ) 【対象】 区内在住で50歳以上の方 【費用】 1500円 *生活保護受給者等は無料	
胃がん検診(胃部エックス線検査・検診車実施分)	9年3月までの毎月1回	すみだ福祉保健センター	【内容】 バリウムによる胃部エックス線検査 【対象】 区内在住で40歳以上の方 【費用】 無料	
子宮頸がん・乳がんセット検診	東京都予防医学協会検診実施日 *両検診を同日に実施	東京都予防医学協会(新宿区市谷砂土原町1-2)	【内容】 ▶子宮頸がん検診=視診、頸部細胞診 ▶乳がん検診=マンモグラフィ 【対象】 区内在住で40歳以上の女性 【費用】 無料	
子宮頸がん検診(医療機関実施分)	実施医療機関診療日	区内実施医療機関等	【内容】 視診、頸部細胞診 【対象】 区内在住で20歳以上の女性 *妊娠中・出産後の方は受診の可否を実施医療機関に相談 【費用】 無料	
乳がん検診(医療機関実施分)			【内容】 マンモグラフィ 【対象】 区内在住で40歳以上の女性 【費用】 無料	
乳がん検診(検診車実施分)	9年3月までの毎月1回～3回	区内施設3か所		
大腸がん検診	9年2月28日(日)までの実施医療機関診療日	区内実施医療機関	【内容】 便潜血検査(検便) 【対象】 区内在住の40歳以上で、区内実施医療機関で健康診査と同時に大腸がん検診を受診できない方 *原則、健康診査の対象者は健康診査と同時に受診 【費用】 400円 *生活保護受給者等は無料	
肺がん検診			【内容】 胸部エックス線検査、喀痰細胞診 *喀痰細胞診は、50歳以上で、喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が600以上の方のみに実施 【対象】 区内在住の40歳以上で、区内実施医療機関で健康診査と同時に肺がん検診を受診できない方 *原則、健康診査の対象者は健康診査と同時に受診 【費用】 無料	骨密度測定会  若年区民健康診査  各がん検診  胃がんリスク検査 
前立腺がん検診	10月31日(土)までの実施医療機関診療日		【内容】 血液検査 【対象】 区内在住で50歳～74歳の男性 【費用】 700円 *生活保護受給者等は無料	
胃がんリスク検査	11月30日(月)までの実施医療機関診療日		【内容】 血液検査 【対象】 区内在住で30・35・40・50・60歳の方 *胃の病気で治療・服薬中などの方は受診不可 【定員】 各年齢先着400人程度 【費用】 無料	

*胃がん検診、乳がん検診、肺がん検診は、妊娠中または妊娠の可能性がある方は受診不可(乳がん検診は、授乳中の方、卒乳後6か月を経過していない方、豊胸手術を受けた方、ペースメーカー等の医療器具を装着している方も受診不可) *子宮頸がん・乳がんセット検診は、東京都予防医学協会が受診日時を指定し、受診日の2週間前～1週間前に受診票を送付(申込み状況により、受診日が3か月以上先になる場合あり／体調その他やむを得ない理由により、指定日時での受診が困難な場合は、直接、東京都予防医学協会 ☎ 3269-1134へ) *各がん検診は、検診の対象部位が手術後・治療中・経過観察中の方は受診できない場合あり *問診結果等により受診できない場合あり *自覚症状がある方は、上記検診等ではなく、速やかに医療機関を受診 *検査の結果、精密検査が必要と判定された場合は、必ず精密検査を受診 *精密検査等の二次検査は保険診療(有料)

8月の健康相談窓口

[ところ]すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)

種別	とき	申込先	*事前予約制
健康相談 *保健師・栄養士・歯科衛生士が対応	月曜日～金曜日 *電話相談可	▶保健 = ☎ 3622 - 9152 ▶栄養 = ☎ 3622 - 9165 ▶歯科 = ☎ 5608 - 1462	
育児相談	17日(月)	オンライン申請(下記コード)	
ママのリラクスタイム	— *次回は9月2日(水)に実施	☎ 3622 - 9152	
心の健康相談	14日(金)・26日(水)	 育児相談 オンライン申請	
思春期相談	12日(水)・19日(水)		
依存症相談	10日(月)		

特定健康診査未受診者への受診勧奨を行っています

生活習慣病を予防するため、墨田区国民健康保険に加入中の40歳～74歳の方に特定健康診査を実施しています。現在、この特定健康診査が未受診の方に、電話で受診勧奨の案内を行っています。

【受診勧奨の期間・時間】8月31日(月)までの午前9時～午後6時 *土・日曜日、祝休日を含む**【案内時の発信番号】** ☎ 5625-4035**【問合せ】** 健康推進課 地域保健担当 ☎ 5608-8514

☎すでに受診した方にも行き違いで電話をすることがあります。
☎業務の効率化を図るため、民間事業者に業務を委託しています。
☎銀行等の口座番号を聞いたり、金銭の振り込みを依頼したりすることはありません。

墨田区休日応急診療所

休日等の急病のときには



待合スペースが狭く、混雑を避けるため、事前に電話で、お問い合わせください。来院時間の目安や受診方法などをご案内します。

受け付け	ところ・電話番号	診療科目
午前9時～午後9時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)内 ☎ 5608-3700	内科、小児科

*診療日は日曜日、祝休日、年末年始 *マイナ保険証や資格確認証、医療証等を必ず持参

すみだ平日夜間救急こどもクリニック

受け付け	ところ・電話番号	診療科目
午後7時～9時45分	同愛記念病院診療棟1階小児科外来(横網2-1-11) ☎ 3625-1231	小児科(15歳以下の子ども)

*診療日は月曜日～金曜日(祝休日、年末年始を除く) *マイナ保険証や資格確認証、医療証等を必ず持参 *駐車場は有料

歯科・整形外科応急診療医院(8月)

*整形外科は医院名の後ろに☎と記載

とき	医院名	ところ・電話番号
2日(日)	戸嶋歯科医院	錦糸3-11-1 ☎ 3625-0031
	同愛記念病院 ☎	横網2-1-11 ☎ 0570-200-678
9日(日)	大越歯科クリニック	立花3-1-2ルミエール立花1階 ☎ 3618-4181
	むさし整形外科 ☎	京島1-38-1曳舟駅前プラザ108 ☎ 5631-7634
11日(祝)	あづま橋歯科クリニック	吾妻橋2-3-12 ☎ 5608-0648
	鴨川歯科クリニック	立花2-25-10-A101 ☎ 5631-9032
16日(日)	墨田中央病院 ☎	京島3-67-1 ☎ 3617-1414
	なかや歯科クリニック	横川4-12-2ジュウエル錦糸町101 ☎ 3621-0648
23日(日)	岡野整形外科 ☎	両国3-20-8 ☎ 3631-1088
	きたふさ歯科医院	八広6-8-2リエス八広2階 ☎ 3617-6655
30日(日)	山田記念病院 ☎	石原2-20-1 ☎ 3624-1151

*診療時間はいずれも午前9時～午後5時 *マイナ保険証や資格確認証、医療証等を必ず持参 *歯科の受診は事前に電話予約が必要

都の案内・相談先

都内医療機関情報案内

●都医療機関案内サービス「ひまわり」☎ 5272-0303・FAX 5285-8080 *24時間対応 *医療情報ネット(ナビイ)HPからも医療機関の検索可 ●東京消防庁「救急相談センター」▶携帯電話・プッシュ回線 ☎ #7119 ▶その他 ☎ 3212-2323 *24時間対応 ●外国人患者向け医療情報サービス(英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語) ☎ 5285-8181 *受け付けは午前9時～午後8時

子供の健康相談室(小児救急相談)

▶携帯電話・プッシュ回線 ☎ #8000 ▶その他 ☎ 5285-8898**【受け付け】**▶月曜日～金曜日=午後6時～翌朝8時 ▶土・日曜日、祝休日、年末年始=午前8時～翌朝8時

つながる すみだ人

私の好きな すみだ

今月の1枚

「すみだの夏」

【撮影】矢部雅人さん

本コーナーへの写真を随時募集しています。詳細は区HPをご覧ください。

【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223



菅原琴美さん(文花在住)

すみだを愛し、すみだで活躍する人をリレー形式で紹介する「つながる すみだ人」。お話を伺った方に次の方を紹介していただき、すみだを愛する人をつないでいきます。第71回は、文花三丁目フラダンス(以下、フラ)教室「Hula Hālau 'Ō Heleipilinahe」を運営し、地域の様々なイベントに参加する菅原琴美さんです。

Q. すみだでどのような活動をしていますか？

私が主宰する「Hula Hālau 'Ō Heleipilinahe」で、母とフラ教室を運営しています。教室には、小さなお子さんから80代の方まで幅広い年代の方が集まり、それぞれのペースで楽しんでもらっています。

日頃の練習成果は、区内外の様々なイベントで披露しています。その中でも毎年秋に開催される「すみだまつり」や「さくらフェスティバル "dance"」には、教室を始めた当初から参加し

ていますね。ステージでキラキラと輝きながら踊る、生徒の皆さんの笑顔を見ることが、何よりの喜びです。

また、老人ホームなどの高齢者支援施設からのご依頼で、フラを披露することもあります。フラは、音楽に合わせてゆったりと体を動かしながら、心もリフレッシュできる踊りです。施設利用者の皆さんも自然と笑顔になり、音楽に合わせて手や足を動かす姿を見ると、嬉しい気持ちになります。

Q. 現在の活動を始めたきっかけは何ですか？

私が本格的にフラを始めたのは、結婚、出産、育児を経て、少し時間に余裕ができてからです。もともと母がフラをしていて、楽しそうに踊る姿に心惹かれたのがきっかけでした。

教室名にある「Heleipilinahe」は、私が師事したトニー・タウヴェラ氏が付けてくれた私のハワイアンネームで、「やさしく結ばれたレイ(花輪・首飾り)」を意味します。「Hālau」は「教室」。全体で「ヘレイピリナヘのフラダンス教室」となります。

現在は私が主宰していますが、教室を最初に開いたのは母で、母の元に「教えてほしい」とお

仲間が集まるようになったのが始まりです。その後、私も手伝う形で加わり、現在のアットホームな教室へとつながっていきました。

新しい曲のダンスを教えるときは、最初にハワイ語の歌詞の意味を解説します。ハワイの美しい自然を愛する気持ちなどを歌っていて、踊りを通してハワイの文化や歴史にも触れられます。

まずは笑顔で楽しく踊ることを大切にしていますが、大会にも積極的に出場しています。今年3月には小学生チームが優勝し、その時は本当に感動しましたね。



▲笑顔で踊る生徒の皆さん。

▶楽器を使って踊ることも。「左のウリウリはマラカスのように振り、右のイブは底を叩いて音を出します。」



次回登場してくださるのは・・・

「すみだCafe」を営み、お客さんとの交流を通じて、区内の様々な活動に参加する佐々木友哉さんです。

【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223



夢

eスポーツで、まちの賑わいを創出！

墨田区長

山本 亨

7月9日に国技館で、プロeスポーツクラブの「INSOMNIA」を、墨田区のホームタウンeスポーツチームとして承認しました。それに合わせて、区と学校法人電子学園、株式会社INSの3者による「eスポーツの普及及び発展に関する協定」を締結しました。電子学園は、幅広い分野における区との連携やeスポーツビジネスの教育研究活動に、INSはINSOMNIAのチーム運営や区内での世代間交流などに取り組んでいます。

eスポーツは、コンピューターゲームやビデオゲームのオンライン対戦をスポーツとして行う競技です。国技館では、数万人を動員する大会も開催され、国内外から多くのファン

が訪れています。区としても、新たな地域資源としてeスポーツを積極的に活用し、賑わいの創出だけでなく、福祉や教育などの地域課題の解決にも繋がりたいと考えています。

INSOMNIAは区内を拠点に活動し、昨年は「ポケモンユナイト」でアジア大会のチャンピオンに輝くなど、実力と人気を兼ね備えるチームです。また、子ども向けのeスポーツ体験会や、地域での清掃活動など、既に多くの行事に参加してくれています。彼らをホームタウンチームとして受け入れられたことを、大変嬉しく思います。

今後はこの協定に基づき、eスポーツの大規模大会の誘致や、高齢者の健康づくり、若者の新たな居場所づくりといった「eスポーツで

人がつながるまち すみだ」を目指します。区民や事業者の皆さんからも親しまれるチームとなるよう、区として全面的に応援していきます。eスポーツを通じて、皆さんも一緒に地域を盛り上げましょう！



電子学園多理事長(写真左)、INS本橋代表(写真右)と

